



Lieber zukünftiger Turner,

damit Du in unserer Turngruppe optimal trainieren kannst haben wir einige Herausforderungen für Dich, die du schon können solltest, bevor Du bei uns anfängst.

Beim Turnen stellen wir die Welt auf den Kopf. Deswegen solltest Du schon einmal üben einen Radschlag zu machen und im Handstand zu stehen. Auch Rollen gehören zu den wichtigsten Elementen, die ein Turner beherrschen muss, weshalb du eine Rolle vorwärts und rückwärts schon können solltest. Damit Du bei jeder Übung auch dein Gleichgewicht halten kannst, solltest Du auch einige Zeit auf einem Bein stehen können und ohne Probleme über einen kleinen Balken laufen können, ohne zu fallen! Neben der Koordination brauchen wir vor allem Kraft in unserer Sportart. Um uns zu zeigen wie fit Du bist, solltest Du mehrere Klimmzüge und einige Liegestützen schaffen. Und natürlich braucht ein Turner auch Ausdauer. Deshalb solltest du auch ein paar Minuten lang laufen können.

Sportliche Grüße

Eure Trainer

1. Radschlag
2. Handstand
3. Rolle vorwärts
4. Rolle rückwärts
5. Auf einem Bein stehen
6. über einen Balken laufen
7. 2-3 Klimmzüge
8. 5 Liegestütze
9. 30 sek. die Liegestützposition halten
10. 5 min. am Stück laufen

